

Utvecklingscamp U15-16

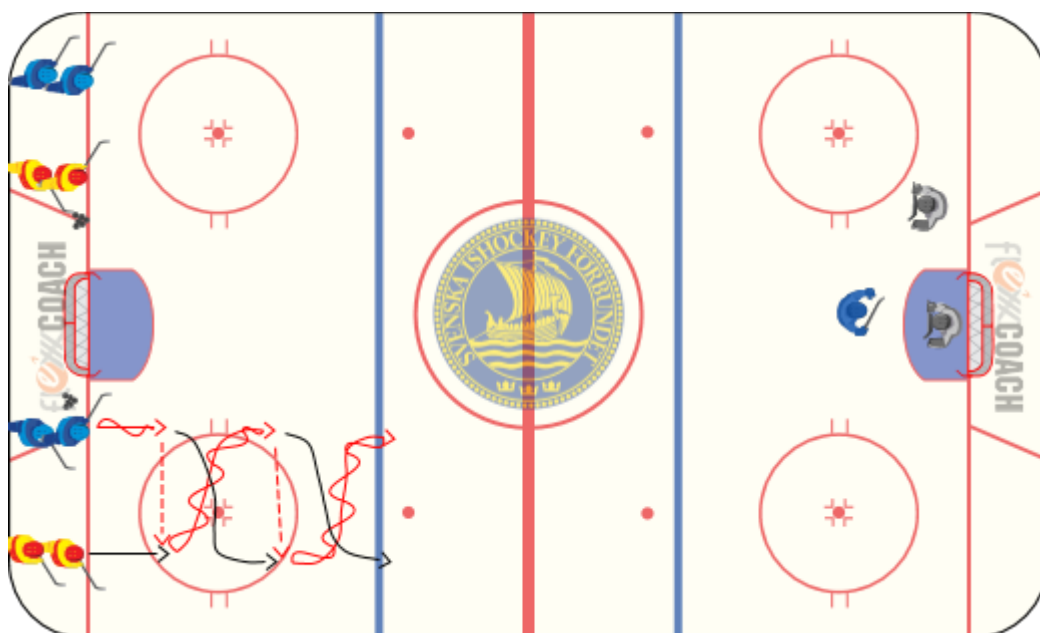


Ispass 2: Puckbehandling, Passningar, passningsmottagning

Tid: 60 min

Spelare: 20 utespelare, 2 målvakter

ÖVNING 1 (ca 20 min)



Syfte/utförande:

Puckbehandling, klubbteknik (HK föreningsbesök 23)

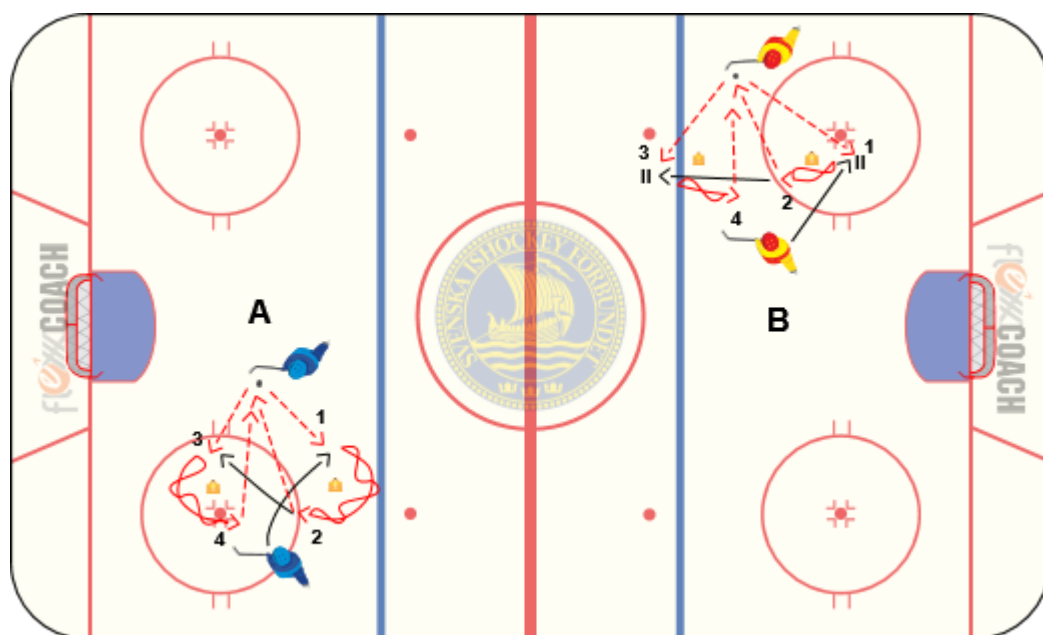
Utgångsläge i hörn.

- A) Puckbehandling – bara puck på forehand
- B) Puckbehandling – bara puck på forehand
- C) Puckbehandling – To drag
- D) Parvis – passningsflätan (bilden ovan)

VISA – PROVA PÅ – FEEDBACK – PROVA IGEN

OBS! MÅLVAKTERNA – Träning tillsammans med målvaktstränaren

ÖVNING 2 (ca 10 min)



Syfte/utförande:

Parvis öva passningar och passningsmottagningar i rörelse

1 puck per par. Uppmuntra spelarna till att vara rädd om pucken! Passare rör sig på stället för att vara spelbar.

Ca 20 sek, sedan byte av roll

A – Åttan

- 1 Passningsmottagning backhand
 - 2 Passning forehand
 - 3 Passningsmottagning forehand
 - 4 Passning backhand
- Etc

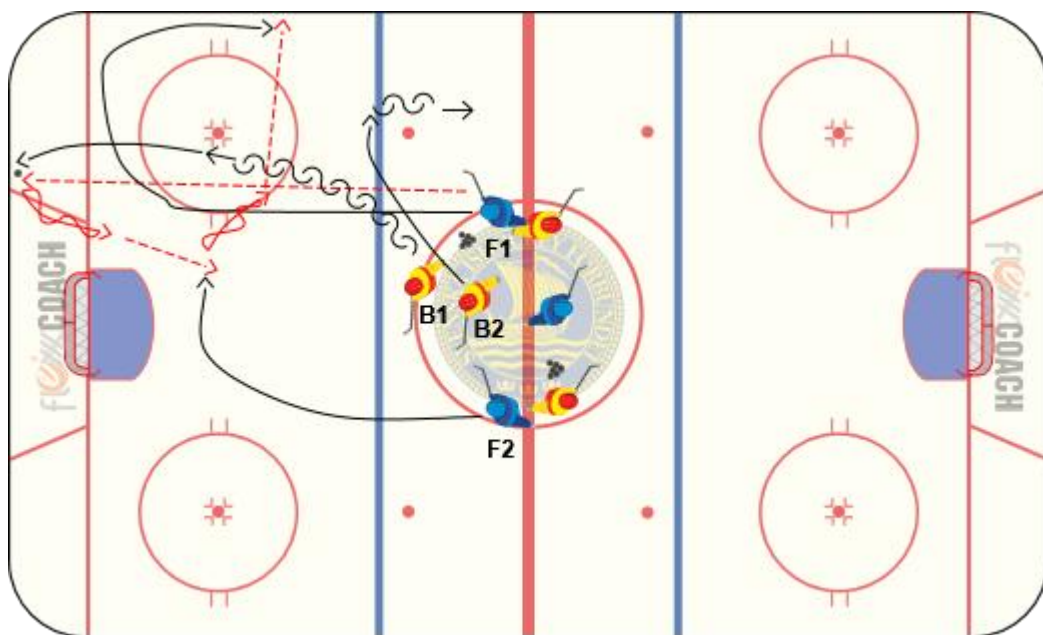
Efter halva tiden, byte till:

B – Passningar i rörelse mellan två konor alt puckar, däck

- 1 Åkning och stopp utanför kona, passningsmottagning backhand, ta med puck
 - 2 Passning forehand, innanför konor, åkning och stopp utanför kona
 - 3 Passningsmottagning forehand, ta med puck
 - 4 Passning backhand, innanför konor
- Etc

Obs! Målvakterna gör samma övning som utespelarna.

ÖVNING 3 (ca 15 min)



Syfte/utförande:

2 mot 1 + backskott.

Backar: Träna vändning från baklänges till framlänges. Orientera, vrida huvudet, finta och vara stark på puck samt noggrann i passningar/mottagningar. Undvik att åka mot spelaren som ska passas. Följ med upp i fart.

Forwards: Träna att vara spelbar, bladets i isen, prata. Noggrann i passningar/mottagningar. Skapa bredd och fart genom mittzon, utmana backen.

Start åt båda hållen samtidigt.

B1 startar baklänges, F1 lägger ner en puck i kortsargen för B1 att hämta med fart. F1 gör sig spelbar ute vid sarg.

F2 speglar backen och gör sig spelbar centralt i banan. B1 passar F2 som spelar vidare till F1.

F1 och F2 anfaller sedan 2 mot 1 mot B2. Spela klart!

B1 följer med upp i banan, får ny puck från ledet, avvaktar med position på blå linjen, ute vid sargen. När 2 mot 1 är klart rör hon sig något in i banan, längs med blå linjen och skjuter ett backskott.

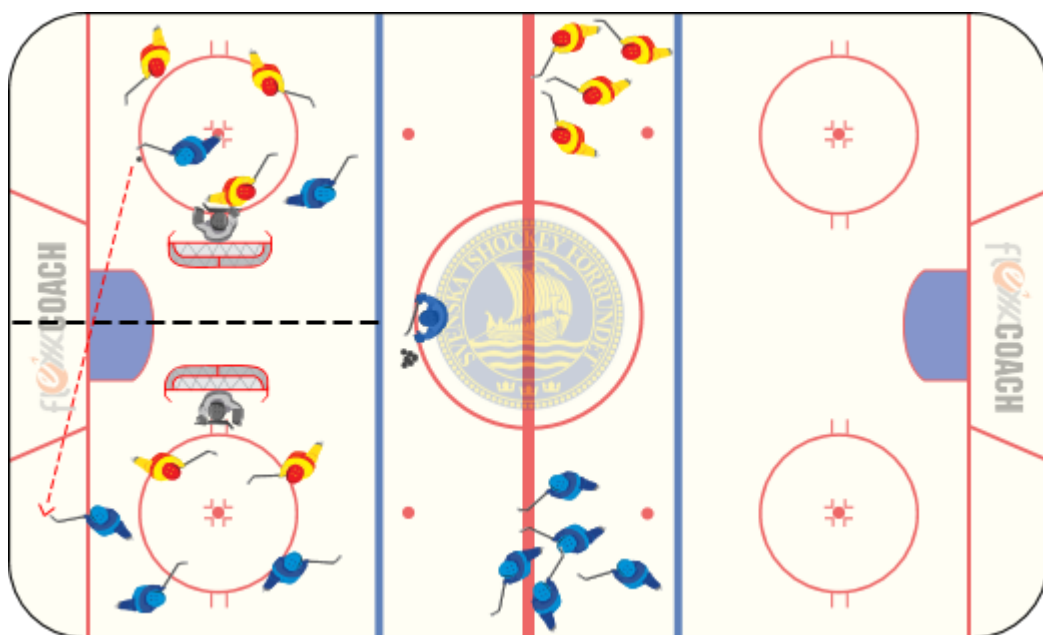
Framför mål är det kamp 2 mot 1 + målvakten. Spela klart!

Ny start.

Byt sida efter halva tiden.

Variera genom att träna pass ut mot sarg.

ÖVNING 4 (ca 15 min)



Syfte/utförande:

TÄVLA!!

Spel 3 mot 2

En puck. Spelarna får inte gå över den tänkta streckade linjen i mitten av zonen.

När försvararna vinner puck ska de försöka spela sina anfallare på andra sidan.

Om målvakten blockerar ska hon spela den till sina medspelare.

Om pucken går utanför banan eller över blå linje, spelar tränaren in en ny puck. Uppmuntra dock spelarna att vara rädda om pucken, hålla den innanför.

Ca 30-45 sek spel.

På tränarens signal byter alla spelare.